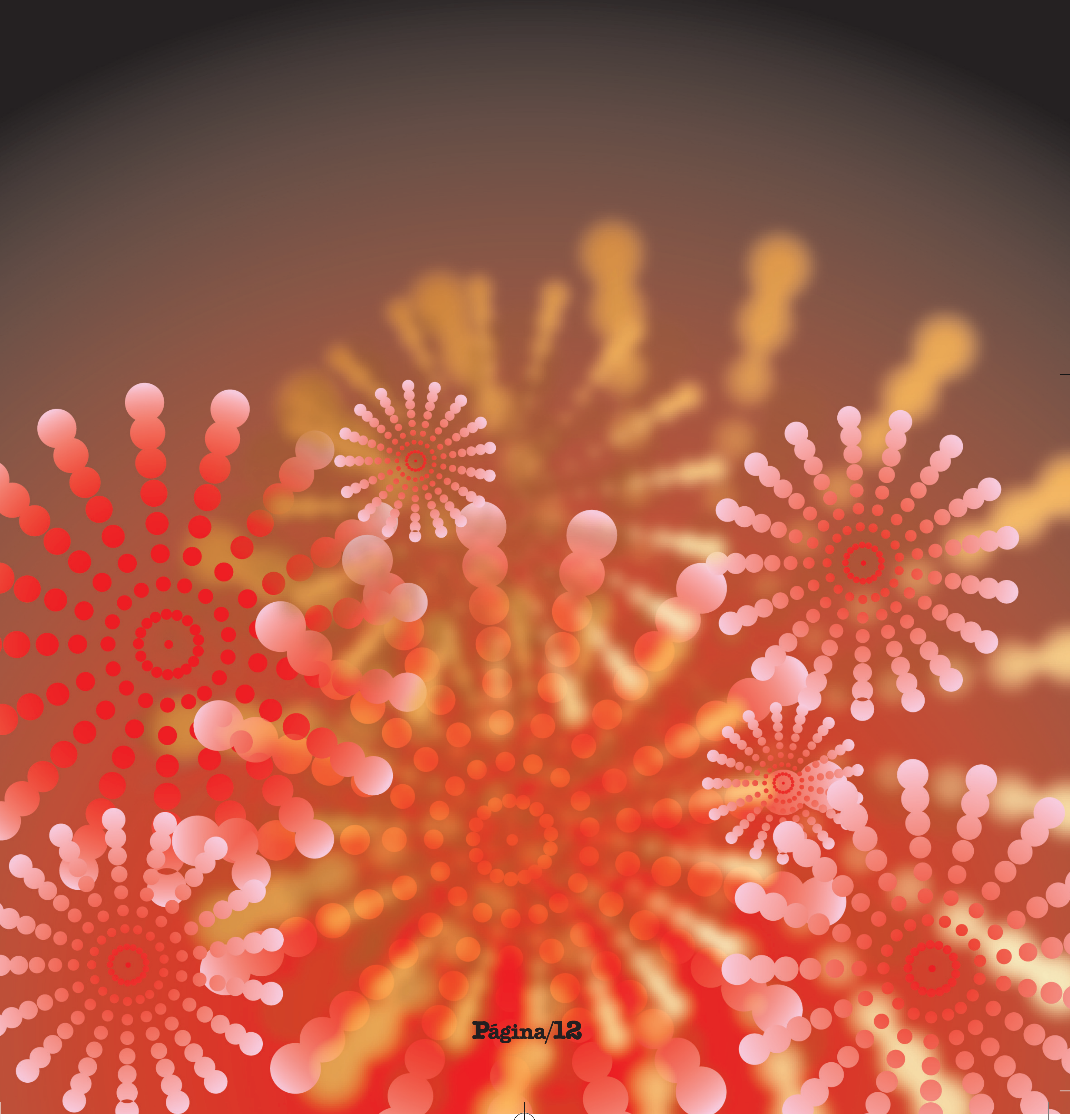
EDUCACION SEXUAL 6

placer



Página/12



DR. JUAN CARLOS KUSNETZOFF

Médico especialista en psiquiatría. Sexólogo. Ha sido director de la maestría en Sexología Clínica y la maestría en Educación Sexual de la Fundación Universitaria René Favaloro. Es una de las figuras nacionales destacadas en el ejercicio de la divulgación de la sexología a través de los medios de comunicación. Director del Programa de Sexología Clínica del Hospital de Clínicas José de San Martín (Universidad de Buenos Aires) y de la Facultad de Medicina de la UBA. Miembro de número de la AISM (Academia Internacional de Sexología Médica). Se ha desempeñado como asesor temporario de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y ha sido asesor honorario del laboratorio de investigación que descubrió e investigó clínicamente el Viagra, desde 1996 (Pfizer). Integra actualmente el plantel de asesores y docentes, de las Clínicas Sexuales Magnus (laboratorio Sidus). Entre sus libros figuran: *Psicoanálisis y psicoterapia breve en la adolescencia*, *El hombre sexualmente feliz*, *Del mito a la verdad científica*, *La mujer sexualmente feliz*, *El gran dilema del sexo*, *Sexuario de preguntas y respuestas*, *Toco y me voy*.

¿Hay un decálogo secreto para alcanzar el placer sexual?

Bueno, como para todo, siempre es muy bueno educarse, informarse, escuchar, ya que nadie nace sabiendo. Pero también hay que cuidarse de no pasar al otro extremo y necesitar instrucciones para todo. En este sentido, diría que si existe un decálogo, yo no lo sé. Pero podría encabezarlo de este modo: "Lo primero que hay que hacer es huir de los programas dedicados al sexo". En segundo lugar, tratar de huir de los escritores que dicen saberlo todo sobre la sexualidad. En tercer lugar, y se desprende de lo anterior: hay que concentrarse en los sentimientos de cada uno, en las preferencias, en las sensibilidades de cada uno. Si se cumplen esas tres condiciones, el individuo puede ser feliz. Cada uno debe prestar mucha atención a lo que está viviendo, a sí mismo y a la persona con la que se está relacionando, a sus propios deseos.

dirección general: Hugo Soriani
edición y entrevistas: Liliana Viola
rumbo de diseño: Alejandro Ros
image research + diseño: Juliana Rosato
ilustraciones: Leandro Salvati
coordinación general: Víctor Vigo

Educación sexual-1a ed.- Buenos Aires: La Página, 2006
16p.; 28x20cm.
ISBN 987-503-430-4
1. Educación sexual.
CDD 613.907 1
Fecha de catalogación: 21/09/2006
Impreso en Kollor Press S.A. en octubre de 2006

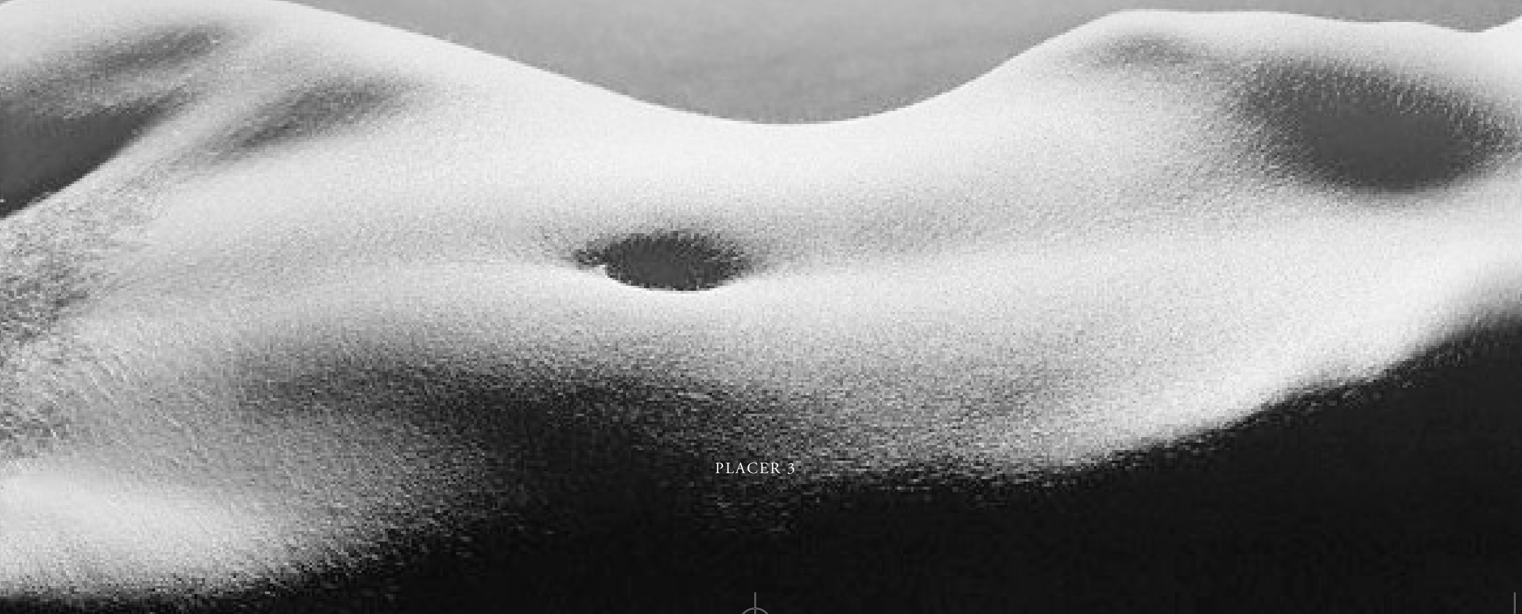
El origen del placer sexual

El placer es una de las sensaciones más primitivas que se han llegado a detectar en los estudios sobre especies de mamíferos. El hombre y la mujer, en particular, tienen dos propiedades importantes: por una parte, cuando sus pieles se rozan, se les produce una sensación agradable, que denominamos placer. Y por otra parte, paradójicamente, si en el mismo lugar se aprieta con intensidad creciente, se tiene acceso a la sensación de dolor. Esto es: se aprovechan las mismas vías de conducción nerviosa para las dos sensaciones, que están por lo tanto emparentadas. Podemos decir que técnicamente, el origen del placer y del dolor se encuentra en el cerebro: cuando las áreas neuronales entran en actividad producen sensaciones, estados placenteros o displacenteros. Estas acumulaciones se producen en el sistema límbico, las neuronas se localizan en aquello que se conoce como cerebro arcaico o reptílico. Obviamente, en algunas zonas del cuerpo donde se arraciman numerosas terminaciones nerviosas, por ejemplo en los orificios (orejas, labios, genitales, ano), esas sensaciones se acrecientan y se buscan. Es una búsqueda que ya desde niños se produce espontáneamente. Hasta aquí, hemos sintetizado la base neuronal del asunto. Sin embargo, el placer que nos parece una sensación "natural", está modulado significativamente por el ámbito cultural y llega a variar según la época histórica. Las posiciones filosóficas, en diferentes momentos, fueron decisivas. La historia de la filosofía y de la ética dan cuenta de miradas que exaltan el placer y otras que lo rechazan. Las posiciones morales del interés aceptan el principio fundamental de que el hombre busca la felicidad a través del placer. Nuestra cultura heredó del cristianismo, y éste de la antigüedad, una gran desconfianza hacia el placer. Los griegos apreciaban la castidad como una virtud; en el mundo clásico eran mal vistos quienes practicaban el sexo de forma indiscriminada. Comienza aquí una crítica de la desmesura que se extiende hasta la modernidad. Actualmente, por momentos, la obsesión por mantener un placer sexual continuo, tiñe de insatisfacción las relaciones.

El placer da vergüenza; el dolor, orgullo.

"No es vergonzoso que el hombre sucumba bajo el dolor, pero sí es vergonzoso sucumbir bajo el placer. ¿A qué se debe, pues, que sea glorioso para la razón sucumbir bajo el esfuerzo del dolor, y que le parezca vergonzoso sucumbir bajo el esfuerzo del placer? A que no es el dolor lo que nos tienta y nos atrae; somos nosotros mismos los que lo elegimos voluntariamente y queremos hacer que nos domine, de tal suerte que señoreamos la cosa, y de ese modo el hombre sucumbe a sí mismo; en cambio, en el placer es el hombre el que sucumbe al placer."

BLAS PASCAL





¿La masturbación goza de buena prensa hoy? ¿Antes era algo malo y ahora es bueno?



Ante dificultades para llegar al placer, los sexólogos suelen aconsejar el diálogo. ¿Qué quieren decir con esto?

Lo que los sexólogos indicamos no es simplemente dialogar, eso es importante pero de ninguna manera es todo. Lo que las parejas no hacen es dialogar específicamente sobre sus deseos sexuales. "Mirá, tocame aquí", "mirá, me gustaría que primero hagas esto y después hagas lo otro", "me parece que tendrías que acariciarme un poco más fuerte en la zona clitoridiana", etc. Eso con respecto a la mujer. Con respecto al hombre: "A mí me gustaría que vos me practiques sexo oral pero cuando yo te lo pido". Ese tipo de cosas de las cuales no se habla, deberían convertirse en materia de diálogo. Además, se debería hacer fuera de la situación, porque la relación sexual no es el momento de un diálogo muy extendido.

Buena prensa, relativamente. En primer lugar, ha sido censurada por formar parte de aquellas sensaciones de placer genital, que a lo largo de los siglos sufrieron coerciones. Luego, porque desde las escrituras bíblicas se lo consideraba un desperdicio seminal ya que la procreación, el poblar la tierra, el diseminar la especie, era algo absolutamente prioritario... La ideología religiosa se ocupó de teñir esta actividad del color del pecado. Durante los siglos XVIII y XIX la masturbación fue señalada como origen de males, enfermedades y pestes; hipótesis absolutamente perimidas hoy. Fue acusada de producir locura, tuberculosis, enfermedades infecciosas de la columna vertebral, fatiga crónica, acné pustuloso y numerosos otros síndromes. Durante la segunda mitad del siglo XX, recuperó su status de elemento evolutivo absolutamente normal. Sin embargo hoy, siglo XXI, sigue teniendo "mala prensa". Todavía es objeto de bromas, denigraciones, en especial para caracterizar a adolescentes y jóvenes. Sin embargo, acariciarse los genitales es habitual y normal en niños y niñas, a partir de los cuatro meses de edad. El bebé explora su cuerpo, y "tropieza" con esa concentración de terminaciones nerviosas antes comentada. El resultado común es la reiteración del toque suave, tanto en genitales masculinos como femeninos. De allí en más este hecho se repetirá, en mayor o menor medida, hasta la muerte del individuo. Durante la pubertad y la adolescencia, en los varones, el tocarse los genitales suele provocar el desborde de los líquidos seminales (eyaculación). El alivio de estos conductos provoca un efecto ansiolítico. La reiteración de la práctica se extiende de mayormente hasta que se tienen actividades sexuales regulares, especialmente con una pareja fija. Sin embargo, clínicamente se constata que la actividad sexual regular no impide en muchos individuos la actividad autoerótica, a despecho de los profesionales imbuidos de ideologías religiosas que sostienen lo contrario sin ningún fundamento empírico.

¿Cuáles son las consultas más habituales en un consultorio sexológico?

Lo más habitual es la cosulta por problemas de erección y eyaculación. Luego, problemas de pareja. Ultimamente las consultas por problemas femeninos han aumentado, probablemente por la situación más liberal de la mujer y también como efecto de la farmacología sobre los compañeros, que ha incrementado las relaciones sexuales. Las consultas femeninas se centran en puntos clásicos: falta de orgasmo, falta de excitación y falta del deseo sexual. En cuarto lugar, dolores en la penetración. No hay otra cosa. Las respuestas se basan en analizar la relación concreta con su compañero. La mayoría de las veces se trata de dedicar más tiempo a los juegos sexuales previos; a veces es necesario usar una lubricación acuosa. Por último es necesario indicar un examen hormonal importante para ver si hay suficientes estrógenos, suficiente cantidad de progesterona, si hay problemas con la prolactina, que son muy comunes, y así sucesivamente.

¿Los hombres necesitan mayor actividad sexual que las mujeres?

Generalmente, sí. Esta afirmación tiene que ser relativa porque cada pareja se articula en forma específica, individual y no repetible. Por lo general, y por tener la presión de los líquidos seminales, los varones requieren y pretenden tener mayores actividades sexuales que las mujeres, que sus compañeras, o sus esposas.
Es difícil afirmar categóricamente esto, pero es lo que habitualmente se reclama desde el polo masculino. Esto suele desencadenar interminables discusiones, conflictos y no pocas peleas que hacen a la vida cotidiana de las parejas. Obviamente, tanto hombres como mujeres, requieren una vida sexual satisfactoria. Ocurre que, en forma genérica, en tanto para los hombres el proceso se inicia en la zona genital y desde allí se produce la generalización del placer, en las mujeres el movimiento es inverso: la generalización, desemboca, finalmente, en la vida genital. Por generalización entendemos la difusión de la sensación placentera a partir de un determinado punto, en el caso de los hombres, el origen está en las zonas genitales. Esto es motivo, en muchísimas parejas, de conflictos, reclamos, malos entendidos, reproches y puestas sobre el tapete de ignorancias respecto de estas diferencias.

¿Hay una relación de causa-efecto: tal posición amatoria-mayor placer?

Las posiciones se han transformado en una de las mayores curiosidades de los varones, y en menor medida también de las mujeres. Pero, como en todo, se vuelve siempre a lo mejor que uno quiere y tiene... Ellos son grandes compradores del *Kamasutra*, pero lo dejan en la biblioteca, como elemento decorativo. Todavía no encontré nunca a alguien capaz de hacer, no cien, tres posiciones del *Kamasutra*. No hay beneficios especiales en las posiciones, es algo que tiene que ver con las fantasías. Las posiciones son pocas: el hombre arriba y la mujer abajo, la mujer arriba y el hombre abajo, la mujer de costado izquierdo, la mujer de costado derecho, por atrás, el 69 y ya está. Son posturas que se van buscando espontáneamente para tener contacto desde ángulos diferentes. Tiene que ver con gustos y no con otra cosa.

¿Los hombres son más rápidos?

Muchísimas veces es necesario explicar a los compañeros la diferencia de tiempo existente entre el período de excitación del hombre y el mismo período en la mujer. El hombre puede excitarse rápidamente. Por lo menos, más rápido que su compañera. Y esto es debido, sin duda, a que para llenar sus órganos genitales de sangre, es decir, asegurar la erección, se necesitan apenas 20 a 30 cm3. La mujer, en cambio, necesita el triple por lo menos para garantizar una excitación constante y una buena lubricación. He aquí el gran secreto. El varón tiene que saber estimular a la mujer, pero tan importante como esto es que conozca el tiempo que ella necesita para alcanzar un grado óptimo de excitación. Este tiempo, lógicamente, es muy variable, y cambia de acuerdo con la persona, la circunstancia y la edad: una joven de 20 años por lo general tiene un período de excitación más rápido que una mujer de 60 años. Cuando una mujer se encuentra muy entusiasmada, alegre, con un compañero atrayente y sumamente hábil en el juego amoroso, este período puede acelerarse. Pero, ¿cuánto es el tiempo aproximado que necesita para excitarse una mujer? Nunca menos de 15 o 20 minutos.
Si el varón pretende penetrar a su compañera apenas él tiene una erección se encontrará con que ella no está suficientemente motivada. Este solo hecho le hará pensar, por ejemplo, "es muy lenta", o "es muy fría" o directamente, "es frígida".

Ellos y ellas, ¿necesitan estímulos diferentes?

Lo que suele ser estimulante para los hombres, no lo es para las mujeres. El hombre es más sensible a los estímulos visuales, en tanto que los estímulos táctiles suelen ejercer una decisiva influencia sobre la mujer, que no por ello es insensible a la vista o al oído. El hombre está educado desde pequeño para apreciar visualmente a la mujer, en cambio a ella históricamente le está vedado mirar con deseo al hombre; más bien aprende a hacerse ver, a coquetear. De todas maneras, el cambio en las costumbres femeninas y masculinas parece estar interviniendo también en este hecho. Los espectáculos de desnudos masculinos para mujeres, donde los hombres hacen de vedettes, estarían hablando de un cambio o de un progresivo aumento de lo visual en la libido femenina. Aunque es cierto que hasta el momento son vividos como pasatiempos donde es más fuerte la complicidad femenina ante el espectáculo de los hombres en exhibición que la verdadera capacidad de excitar de los mismos.



Las zonas erógenas existen, coinciden con la concentración nerviosa de los orificios ya comentada. También son zonas especialmente sensibles los pezones, tanto de mujeres como de hombres y el glande peneano y clitoridiano en las mujeres. Pero no son botones automáticos.

Claro está que el roce o estimulación de esas zonas puede provocar excitación sexual, siempre y cuando el contexto y la situación que dan pie para ello sean los adecuados. La guía motivacional del cerebro juega aquí destacado papel. Con ello queremos decir que tocar la zona genital, por ejemplo, no es suficiente para provocar eróticamente una excitación sexual. La motivación originada en el cerebro, la fantasía y los afectos que envuelven el acto, son factores de primera magnitud. Los datos científicos actuales indican que la variación y la preferencia por parte de determinadas zonas erógenas, y la calidad de estímulos de las mismas, tienen una variación individual notable. No existen zonas anormales o normales. Simplemente son zonas que la experiencia individual ha elevado a la categoría de preferentes por sobre otras. La discusión e intercambio abierto de estas preferencias entre las parejas, y la experimentación mutua, constituyen las mejores decisiones para descubrir cuáles zonas son las más eficaces para la estimulación sexual de cada uno. El clítoris y zonas aledañas, tanto por fuera de los genitales femeninos como por dentro de la cavidad vaginal, así como en primer lugar el glande y luego el resto del cuerpo peneano, son los principales catalizadores de la excitación sexual y el orgasmo consiguiente. Tanto los pezones como las zonas que los rodean son lugares donde la excitación sexual puede comenzar y desarrollarse. Y nos estamos refiriendo a ambos sexos.

Los hombres suelen negarse a ser estimulados por vía anal. ¿Por qué?

El porqué es muy simple. El imaginario colectivo traduce como homosexualidad tanto las caricias como la penetración digital anal. Craso error. El ano es un lugar erótico como cualquier otro. Ano no significa homosexualidad, tanto es así que muchos homosexuales no tienen contacto anal. Son homosexuales, es decir, duermen los dos juntos, se acarician, se besan, se dan besos de lengua, se chupan, etc., y no se penetran analmente. Al negarse, los varones se pierden uno de los lugares de erotismo, que algunos lo prefieren pero otros no. Es exactamente igual que en cuanto a las mamas en los hombres, a algunos les gustan que sean tocadas, acariciadas, otros que se las chupen, y otros ni una cosa ni la otra.

¿Qué es el punto G?

Es estrictamente una zona, no necesariamente un punto. Fue descripta hace muchos años por un ginecólogo llamado Ernest Grafenberg, de cuya inicial proviene su nombre. En realidad, gracias a haber denominado "punto" a algo que no lo es se debe su popularidad. La gente suele pensar que tocar ese punto provoca excitaciones sexuales y orgasmos que serán inolvidables... Obviamente eso no se constata nunca y es la causa principal de que hombres y mujeres se quejen diciendo que no existe tal punto, o que la mujer en cuestión no siente lo suficiente o es anorgásmica. El problema es que no lo encuentran...
Pensar que tocar o rozar el pecho provoca excitación sexual, casi instantánea o mágicamente, es una ingenuidad. Igual cosa con el famoso "punto G".
Cuando existe excitación sexual, la zona se hincha, y hace relieve sobre el techo del conducto vaginal. Esta es la razón central por la cual no la observan los ginecólogos, algunos de los cuales han negado su existencia. Esta zona se localiza en la parte anterior de la vagina, algunos centímetros dentro de ella, en su parte superior o techo. Deslizando el dedo dentro del conducto vaginal, si se efectúa una leve presión hacia arriba, se notará una pequeña rugosidad o montañita, tanto más notoria cuanto más excitada está la mujer. Pero atención: no en todas las mujeres puede ser hallado con facilidad y no en todas tiene la misma sensibilidad.

Casi siempre se constata que:

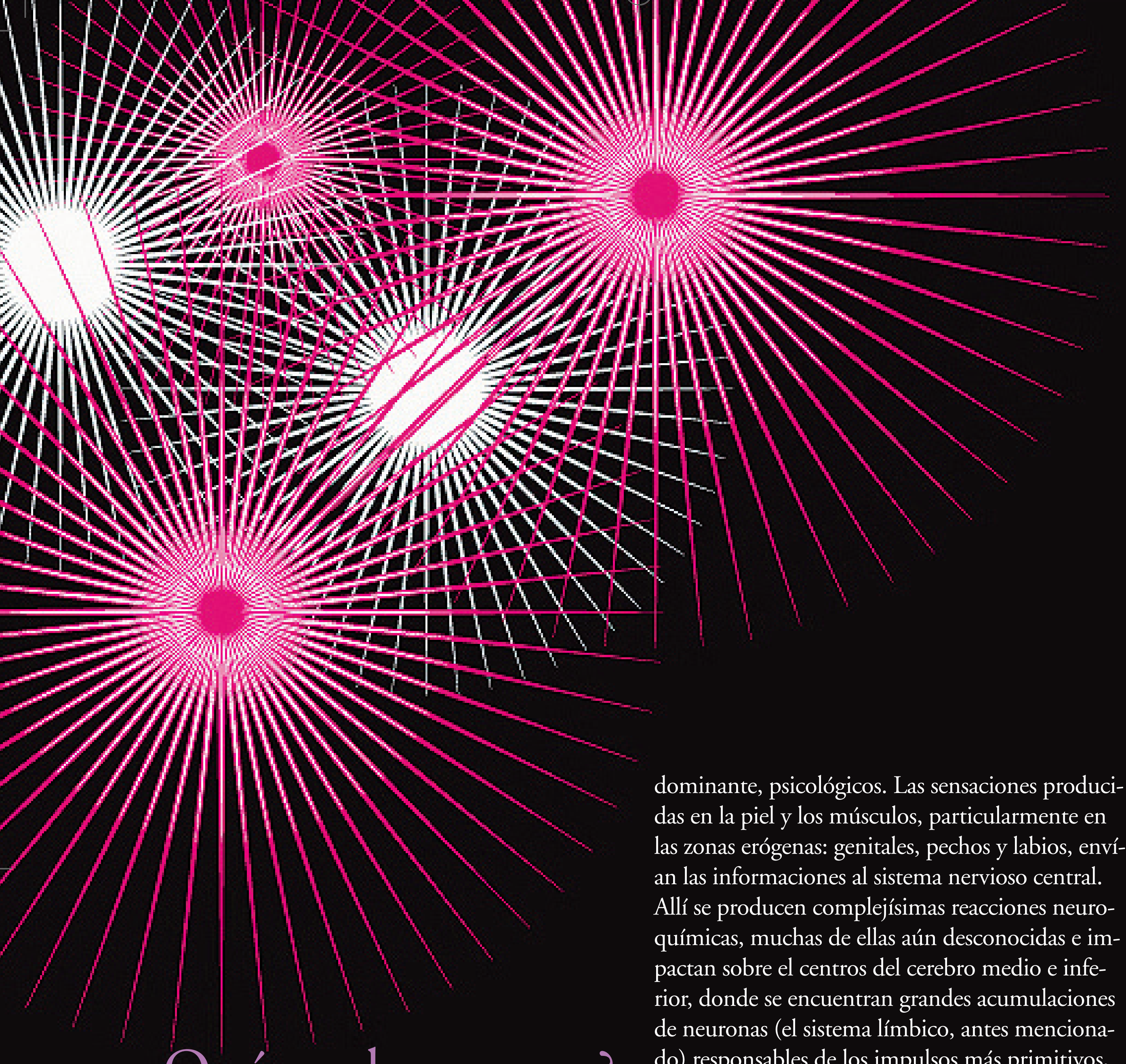

La zona es fácil de estimular, en especial con los dedos.


Estimular la zona, acompañando esta acción con las otras ya mencionadas, puede ayudar a tener más satisfacción y orgasmos más intensos.


En algunas mujeres, no en todas, proporciona una calidad de placer diferente.

¿Las mujeres pueden eyacular?

Algunos investigadores afirman que por estímulo de esta zona se produce una emisión de líquido por la uretra (lo que lleva a algunos a pensar en una clase de eyaculación). Lo cierto, hasta el momento, es que la zona puede producir líquido. Llamarlo eyaculación es exagerado. Obviamente, no contiene espermatozoides.



¿Qué es el orgasmo?

Una de las sensaciones mayores del placer, la culminación de la respuesta sexual, tanto masculina como femenina. La palabra viene del griego "orgaz", que significa "hervir de ardor". El orgasmo es la fase de culminación del placer sexual. Su producción es compleja y se encuentra indudablemente condicionado por experiencias psicológicas. Estrictamente hablando, el orgasmo es una descarga de la tensión muscular a través de una serie de contracciones. No tiene una expresión única: difiere de un sexo a otro, de un individuo a otro y de una experiencia a otra. Para describirlo muy sucintamente, el orgasmo es un hecho complejo donde intervienen factores fisiológicos, neurohumorales, endocrinos y en forma predominante, psicológicos. Las sensaciones producidas en la piel y los músculos, particularmente en las zonas erógenas: genitales, pechos y labios, envían las informaciones al sistema nervioso central. Allí se producen complejísimas reacciones neuroquímicas, muchas de ellas aún desconocidas e impactan sobre el centros del cerebro medio e inferior, donde se encuentran grandes acumulaciones de neuronas (el sistema límbico, antes mencionado) responsables de los impulsos más primitivos, entre otros, los de la sexualidad; de allí, se emiten luego señales para la corteza cerebral y la mujer entonces, toma conciencia de las sensaciones de placer y, sobre todo, de su significado. Todo esto, claro está, dura muy pocos segundos y está acompañado de movimientos casi automáticos de todas las partes del cuerpo, en especial de la pelvis o de los órganos genitales. El orgasmo es incontrolable; es como un dique rebalsado de agua. Este período es, a todas luces, de mucha menor duración que los anteriores, pero de altísimo nivel en cantidad y calidad de placer. En realidad su duración no puede ser medida, porque dura un instante. La realidad es que es mucho más fácil experimentarlo y sumergirse en él que explicarlo con palabras. Es una experiencia que, en castellano, se denomina inefable, es decir, que no puede ponerse en palabras.

¿No llegar al orgasmo es sinónimo de fracaso? Y al contrario, ¿cuantos más orgasmos se logren en una relación sexual más placentera es?

Es una pregunta que tiñe de subjetividad el problema... Hay mujeres que tienen múltiples orgasmos en cada relación sexual y aún así se sienten mal o fracasadas en la relación fuera de la cama. Cambiarían, con grandes beneficios, ese lugar de satisfacción por estar bien el resto del tiempo. Hay mujeres que tienen un solo y único orgasmo por relación sexual y se sienten insatisfechas porque suponen, insisto, suponen que lo normal, lo mejor, lo verdaderamente satisfactorio y maduro es tener varios orgasmos. Hay mujeres que están plenamente satisfechas con un solo orgasmo y no desean más. En la inmensa mayoría de los casos, no llegar al orgasmo se considera una falta, un fracaso. Y esto es algo reciente, ya que la mujer durante siglos jamás reclamó, jamás pidió y no se le hubiese ocurrido solicitar orgasmos, so pena de ser considerada liviana, prostituta, etc. Pensemos que una encuesta realizada en 1981 por la investigadora Shere Hite demostró que 3 de cada 5 hombres ignoraban si sus compañeras habían alcanzado el orgasmo. Ahora, la obsesión por el orgasmo, por tenerlo, por mejorar su calidad, por prolongarlo, por tener más de uno, puede hacer perder de vista todo lo demás: el placer del mero contacto, del intercambio de afecto, de dar placer al otro. Provocarle una seguidilla de orgasmos a la mujer a veces se convierte en objetivo como si en ese momento en la cama fuera la pista de competencia olímpica. En tanto, otra mujer puede estar muy preocupada, ansiosa durante todo el día, aguardando el momento de ensayar modernas técnicas de perfeccionamiento orgásmico. Como en todo lo referido a la sexualidad humana es necesario aplicar el sentido común y tratar que las cosas sucedan en la forma más natural y espontánea posible. Si bien es conveniente, y en algunos casos necesario, saber, instruirse, leer sobre estos temas, la información no puede anteponerse a la experiencia y la modulación exigida para cada caso, porque cada persona, cada fisiología, cada situación es siempre diferente. Disfrutar, gozar de los momentos de estar juntos es algo indispensable. Tener orgasmos es un derecho que le cabe a cualquier persona, pero tenerlos con la condición de un clima de amor y ternura antes, durante y después; sobre todo después de él.

¡La dificultad femenina para tener una sexualidad plena, incluyendo llegar al orgasmo, muchas veces se debe a un desconocimiento de las propias posibilidades que la misma mujer tiene, concretamente una falta de soltura de su región pelviana. Muchas mujeres, por tradición y educación, desconocen su capacidad de sentir placer. Antes de poder entregarse a otra persona, la mujer debe sentirse segura de que es absolutamente apta para el deleite. Para esto tiene que conocer su cuerpo, sus zonas más sensibles, lo que le gusta, lo que le disgusta... Debería permitirse acariciar su cuerpo, incluidas las partes que encuentra feas o extrañas. El cuerpo necesita liberarse de tensiones, las autocaricias consiguen sensaciones placenteras que ayudan a liberar la mente, llegar incluso al orgasmo. Cuando esto se produce, la mujer está preparada –si se da el caso de que el príncipe de sus sueños no tenga idea de cómo satisfacerla– para no dudar de sus propias aptitudes. No hay nada mejor que saberse capaz de hacer las cosas y si sabemos que el cuerpo puede gozar, entonces sabemos que la psique se abre mejor a la vida!

1

¿Puede haber satisfacción sin orgasmo?

Las mujeres dicen que sí, los hombres no les creemos. Cuando la mujer dice "pero yo tuve mucha sensación", la respuesta es "pero no tuviste orgasmo". El diálogo continúa: "No tuve pero no importa, me gustó igual". "Pero no tuviste orgasmo"... El hombre se desespera y obliga a la mujer a simular, porque el hombre sigue insistiendo. Algunas veces, pocas, las mujeres traen ese tema a la consulta. Y cuando lo hacen, se declaran satisfechas.

2

¿Por qué muchas mujeres fingen el orgasmo?

La razón principal: complacer al compañero. Suponen que ellos las abandonarían. Y no les falta razón. Los hombres, o mejor dicho, los machos, suponen que son ellos los responsables de que ellas tengan orgasmos. El dolor narcisístico que experimentan cuando no los producen, los sume en desesperaciones, violencia, intolerancia, torpeza. Pero no por ellas... ¡Es por ellos...!

3

¿Hay dos tipos de orgasmo femenino?

Se puede tener orgasmo por penetración y también por caricias clitoridianas, por sexo oral, etc. Casi el 50% de las mujeres de este planeta no necesita penetración para el orgasmo. Sin embargo, se cree que tener orgasmos por penetración es sinónimo de normalidad, madurez, evolución... Este error, o esta creencia, se origina en Freud, que consideraba inmaduro el orgasmo obtenido por roce de la zona genital y maduro el orgasmo por penetración. Hoy, siglo XXI, se sabe que ésta es una concepción precientífica, ideológica, ya superada. La supuesta inmadurez femenina es producto casi siempre del conocimiento inadecuado del hombre, que basa su hombría en una cuestión de tamaño de su propio pene y no en la calidad del contacto. El orgasmo supone la intervención de un arco reflejo que une la zona receptora sensible del clítoris con la zona emisora motriz de los músculos perivaginales. El estímulo del clítoris es una necesidad para todas las mujeres, aunque hoy sabemos que el órgano esencial erótico no es la vagina, ni el clítoris, ni el pezón, sino los centros cerebrales.

4

¿Es anormal tener dificultades para sentir placer la primera vez?

Las primeras veces (en plural siempre), tanto para hombres como para mujeres, suelen ser frustrantes, desilusionantes, dolorosas, angustiosas y montones de cosas más. La expectativa de tener relaciones inolvidables es un invento de las revistas del corazón que lo único que quieren es vender y de ninguna manera educar. Son comunes, en las primeras veces, la imposibilidad de tener erección, las dificultades eyaculatorias, los dolores en la penetración o, directamente, la imposibilidad de penetrar, la falta total o parcial de orgasmo femenino y la culpa que ronda y se proyecta permanentemente sobre ambos integrantes del ritual más antiguo y paleolítico del planeta. Si alguien, en uso de sus facultades mentales, no está angustiado, inquieto, nervioso, tembloroso, lleno de adrenalina, en los momentos de tener las primeras relaciones sexuales, es porque pertenece a otra galaxia.



EJERCICIO PELVICO PARA LA SALUD SEXUAL

- Tenderse en la cama boca arriba.
- Respirar pausadamente.
- Relajarse.
- Entreabrir ligeramente los muslos manteniendo los talones juntos.
- Concentrar la atención en el cuerpo. Mantener en mente estos cuatro puntos: ombligo, talones juntos y las dos caderas.
- Mover la pelvis hacia abajo como si se quisiera alcanzar el centro de los talones juntos y en seguida hacia arriba como recogiéndola hacia el ombligo.
- Continuar así suave y rítmicamente.
- Después de unos minutos hacer el mismo movimiento de cadera a cadera.
- Luego "dibujar" un círculo hacia la derecha: dirigir la pelvis hacia los talones luego a la cadera derecha, luego al ombligo y al final hacia la cadera izquierda tanto como se quiera, sin cansarse.
- Repetir hacia el otro lado, siempre con movimientos suaves, sensuales.
- Es bueno acariciarse con las manos la zona pelviana y del vientre mientras se mueve.

La ignorancia, la culpa o la vergüenza suelen ser las causas más frecuentes de los problemas más frecuentes. Si tiene dificultad para alcanzar el orgasmo en la relación sexual, recomendamos practicar este ejercicio diariamente. También practicarlo sentada o de pie. Se trata de soltar la pelvis, de vencer su rigidez, de ejercitar sus poderosos músculos y ponerlos al servicio de la sensualidad y el goce de vivir.

SEXO ORAL

La boca y la lengua juegan un importante papel en los juegos amorosos; no sólo en los besos "boca a boca" sino en el recorrido del cuerpo, tanto del varón como de la mujer. Un especial capítulo merecen los besos en la zona genital. Mucha gente los rechaza, con el pretexto de que se trata de zonas "sucias". A casi todas las mujeres les proporciona inmenso placer el beso en la zona clitorideana y es muy posible alcanzar el orgasmo mediante esta estimulación. No todos los hombres practican la introducción de la lengua en el conducto vaginal, pero se consiguen excitaciones muy marcadas.
La introducción del pene en la boca femenina, es una práctica muy difundida y buscada por la mayoría de los hombres. Besar o acariciar la zona perineal por detrás de los testículos, es una práctica común en Oriente, por estimular terminaciones nerviosas que provocan la vasodilatación requerida para conseguir la erección.

¿Es normal que el sexo anal dé placer?

La mayor parte de las preguntas de los jóvenes se refiere al tema del coito anal. La naturaleza ha dotado a la zona anal de terminaciones nerviosas sumamente sensibles que la hacen pasible de estimulación. Es absolutamente normal buscar placer por esta vía, tanto de parte de hombres como de mujeres. Muchas mujeres pueden llegar al orgasmo por estimulación de esta zona, o directamente con la penetración de dedos o directamente del pene. Pero es importante advertir que la zona perineal, así como el trayecto final del recto, es una zona cargada de gérmenes y por lo tanto más peligrosa en relación con la posibilidad de contraer infecciones, entre ellas, el VIH. Es muy conveniente higienizarse luego de tocar la zona y, por supuesto, no penetrar vaginalmente luego de un coito anal, puesto que el traslado de gérmenes dentro de la vagina y el útero puede terminar en una contaminación infecciosa grave.



¿Existe la píldora del placer?

No. Todos los problemas del placer, en general, por lo menos en los varones, son consecuencias de fallas eréctiles o eyaculatorias. Esto es muy importante: cuando el hombre siente que falla en alguno de estos dos aspectos, se retrae, se introvierte, no quiere probar. Obviamente sufre una negación de su deseo sexual, de su erotismo en general. Repuesto del problema, el placer vuelve por sus carriles habituales.

En el caso de las mujeres es diferente. El erotismo suele estar mucho más ligado a los niveles hormonales, los niveles de búsqueda, de sensaciones por parte del compañero. La mujer demora mucho más tiempo en sentir placer, por un problema anatómico. La pelvis inferior de la mujer necesita ser cubierta por tres veces más, desde el punto de vista sanguíneo, de lo que necesita un hombre, que apenas necesita 25, 30 centímetros cúbicos para llenar un pene. La mujer necesita el triple de tiempo para poder excitarse y sentir verdaderamente placer, deseo sexual, ganas de acercarse al otro. No hay farmacopea específica para la sexualidad femenina.

¿Se puede lograr que el preservativo no obstaculice el placer?

No se puede negar que el preservativo es un obstáculo, que es un elemento artificial. Decir lo contrario es no saber de qué estamos hablando, hablamos de una cuestión de conducta. Se trata de un tema de orden cerebral, no estrictamente psicológico. Hay una serie de condicionamientos que el cerebro necesita para acostumbrarse al uso de cosas nuevas. No se puede pretender que funcione si jamás tuvo contacto con él. O sea, hay que usar el preservativo todos los días: con erección, sin erección, para tener relaciones o no. Hay que usarlo durante la masturbación para acostumbrar el condicionamiento de los centros cerebrales al preservativo y su asociación con el placer. Otra cosa importante: abrir el envase antes de la relación, abrirlo en el momento de máxima excitación sexual es provocar distracción, un posible fracaso.

¿Está mal no querer desnudarse enseguida?

Muchos hombres y mujeres tienen la costumbre de desvestirse rápidamente, suponiendo que con eso se incrementa la excitación sexual. Si bien en muchos casos es cierto, no siempre lo es. Hay numerosas personas que necesitan de un tiempo de excitación estando vestidos, o aligerados de ropa, pero no desnudos totalmente. Muchas veces se necesita el juego de buscar entre la ropa que oculta el espacio de la piel libre. Muchas mujeres, sobre todo, necesitan de una ligera prohibición del acceso fácil al toque de un pecho o la caricia de la piel genital.

¿Qué es una pareja sexualmente feliz?

Dos personas que se complementan, que se respetan mutuamente, que se comunican sus gustos o preferencias eróticas, que no experimentan ansiedades de competición con sus fisiologías genito-sexuales, que consideran la sexualidad como parte de la vida misma. Como parte del amor que se tienen. Es difícil ser sexualmente feliz si no se es emocionalmente feliz en cualquier otro campo de la vida en común. La comunicación, el intercambio de opiniones, gustos, deseos íntimos, son componentes esenciales de las buenas relaciones. Una vez dadas estas características, es muy fácil desear estar en la cama con la otra persona; puede compartirse la sensibilidad, el intercambio corporal y las sensaciones concomitantes, si ya se ha tenido una experiencia similar en otras actividades, si se han compartido otras pequeñas o grandes sensaciones, hechos dificultades cotidianas... En tales circunstancias, el acto sexual adquiere las características de una fiesta, un ritual sumamente simple, tal vez el primero a que tuvo acceso el ser humano. El acto sexual se convierte así en un momento relajante, de íntima unión, que por un instante deja entre paréntesis preocupaciones y disgustos. No existe en este acto sexual así concebido planificación alguna. Ambos miembros de la pareja se interpretan mutuamente, pero mucho más allá del acto genital entendido como penetración. Existe algo así como una mutua transfusión de sensualidad, ternura y sobre todo, cuidado por el otro. Un proverbio lo dice clara y rotundamente: Amor es cuidado. En la pareja cuya sexualidad falla total o parcialmente no se está produciendo ese intercambio global antes mencionado. Hay desconfianza, hasta rencor, no faltan los reproches y las acusaciones, cada uno de los integrantes considera que el otro es el responsable de su desgracia, o bien uno de los miembros se autoacusa más allá de lo razonable, constituyéndose así un cuadro que se instala con características fuertemente patológicas. En lo referente a la experiencia sexual en sí, lo habitual en las parejas desavenidas es la negativa de uno de los miembros de proporcionar placer al otro, tanto en cantidad como en calidad.

¿Los varones "están listos" apenas logran la erección?

En muchos casos el espacio de tiempo para la excitación sexual se vuelve necesario para los varones también. Aquí se produce un pequeño mal entendido: el varón y la mujer suelen confundir erección con excitación sexual, y por lo tanto, penetran prematuramente, queriendo alcanzar el orgasmo con excitación sexual insuficiente.



Próximo número:



RESPONDEN
DR. ADRIAN SAPETTI - DR. LEON R. GINDIN

¿Con el Viagra se terminaron todos los problemas sexuales? ¿Cuándo, quiénes, dónde y cómo pueden tomar Viagra? ¿Cuáles son las disfunciones sexuales más comunes en varones y mujeres? ¿La eyaculación precoz tiene solución? ¿Hay remedio para la anorgasmia? ¿Los hombres pueden tener dificultades para alcanzar el orgasmo? ¿Qué son las terapias sexuales? ¿Ciertos medicamentos, enfermedades, situaciones especiales, pueden provocar disfunciones sexuales?

